

WER HAT **MEIN**  
**GEHIRN**  
AUSGESCHALTET?

Toxische Gedanken und Emotionen überwinden

DR. CAROLINE LEAF



DER ÜBERWINDER  
VERLAG

Titel der amerikanischen Originalausgabe:  
**Who Switched Off My Brain – Controlling Toxic Thoughts And Emotions**

Für weitere Informationen kontaktieren Sie Dr. Caroline Leaf auf  
[www.drleaf.net](http://www.drleaf.net) oder schreiben Sie an folgende Adresse:  
2140 E Southlake Blvd.  
Suite L #809  
Southlake, TX 76092, USA

Die Rechte für den Titel und folgende Ausdrücke halten sich SWOYB  
Properties, LP vor:  
©Who Switched Off My Brain  
Switch on Your Brain®  
Switch on Your Brain with the 5-Step learning process®  
Metacog™

Von SWOYB Properties, LP genehmigte Übersetzung ins Deutsche:  
©2013 Der Überwinder Verlag  
Druck: „THERISMOS“ Wrocław, Polen.  
Übersetzung aus dem Amerikanischen: Anne Pehlke  
Buchcover: Jemima Schönthal

Diese Veröffentlichung darf weder als Ganzes noch in Teilen ohne  
vorherige schriftliche Zustimmung von SWOYB Properties, LP übersetzt,  
vervielfältigt, reproduziert, in einem Datenabrufsystem gespeichert,  
oder durch andere Verfahren (elektronisch, mechanisch, durch  
Fotokopieren, Audioaufnahmen, etc.) verbreitet werden. Alle Rechte  
vorbehalten.

©2013 Der Überwinder Verlag  
Astrid-Lindgren-Str. 8, 32107 Bad Salzufen, Deutschland.  
[www.greg-violi.com/shop](http://www.greg-violi.com/shop)



**DER ÜBERWINDER**  
VERLAG





# Widmung

Ich widme dieses Buch....

Jesus Christus:

Mein Herr und Retter, meine Quelle der Inspiration und  
Stärke.

Meinem Ehemann, Mac:

Meine stets gegenwärtige liebevolle Unterstützung.  
Du bist ein herausragendes Vorbild darin, toxische  
Gedanken und Emotionen zu kontrollieren

Meinen Kindern:

Jessica, Dominique, Jeffrey-John und Alexandria.  
Ihr seid meine vollkommene Freude und eine  
vollständige Anleitung über das Entgiften.

# Inhaltsverzeichnis

## TEIL 1: SCHALTE DEIN GEHIRN AN

Kapitel 1: Einführung 13

Kapitel 2: Was ist ein toxischer Gedanke? 23

## TEIL 2: STRESS

Kapitel 3: Stress und das Dreckige Dutzend 35

Kapitel 4: Der toxische Pfad 47

## TEIL 3: DIE WISSENSCHAFT DER GEDANKEN

Einführung 59

Kapitel 5: Sammeln 65

Kapitel 6: Reflektieren 79

Kapitel 7: Notieren 89

Kapitel 8: Überdenken 95

Kapitel 9: Überwinden 101

## TEIL 4: DAS DRECKIGE DUTZEND

Einführung 111

Kapitel 10: Toxische Gedanken 117

# Inhaltsverzeichnis

Kapitel 11: Toxische Emotionen	125
Kapitel 12: Toxische Worte	135
Kapitel 13: Toxische Entscheidungen	143
Kapitel 14: Toxische Träume	151
Kapitel 15: Toxische Samen	159
Kapitel 16: Toxischer Glaube	167
Kapitel 17: Toxische Liebe	173
Kapitel 18: Toxische Berührung	181
Kapitel 19: Toxischer Ernst	193
Kapitel 20: Toxische Gesundheit	201
Kapitel 21: Toxische Zeitplanung	207
FAZIT	217
DANKSAGUNG	218
Anhang: Beispiel Metacog	222
Literaturverzeichnis und Literaturempfehlungen	224
Glossar zur deutschen Ausgabe	263

# Vorwort

Dies ist solch eine aufregende Zeit!

Als Wissenschaftler verstehen wir heutzutage wesentlich besser, wie sich unsere Gedanken auf unsere Emotionen und Körper auswirken. Da wir ganz klar erkennen, wie die Hirnforschung in Übereinstimmung mit der Schrift kommt, können wir anfangen, die Ketten des toxischen Denkens auf dynamische Weise zu sprengen. Das beweist, dass dein Verstand erneuert werden kann, toxische Gedanken und Gefühle hinweggefegt werden können und dein Gehirn tatsächlich wieder „angeschaltet“ werden kann.

Als die erste Ausgabe des Buches „*Who Switched Off My Brain*“ in Südafrika veröffentlicht wurde, trafen mich die überwältigenden Reaktionen der Leser völlig unvorbereitet. Ich erhielt Briefe und E-Mails von Menschen, die Befreiung von ihrer Vergangenheit erfahren hatten und voller Zuversicht in eine Ganzheit in ihrem Denken, Lernen und ihren Gefühlen hineinkamen. Da begann ich zu realisieren, dass Menschen aus jeder Altersgruppe und in allen Teilen der Welt dasselbe suchen – nämlich einen Weg, ungesunde Gedankenmuster zu durchbrechen. Der Wunsch nach Befreiung von toxischen Denkweisen ist überall vorhanden.



# Vorwort

Deshalb habe ich solch eine Leidenschaft für diese überarbeitete Ausgabe von „*Who Switched Off My Brain?*“. Du kannst das toxische Denken mit all seinen Auswirkungen wirklich überwinden. Du kannst deinen Verstand tatsächlich erneuern und erquicken. Die Schrift bestätigt dieses Prinzip. Und nun belegt auch die Wissenschaft, dass, wenn wir Einfluss darauf nehmen, wie unser Gehirn verschaltet ist, eine dauerhafte, lebensspendende Veränderung möglich ist.

Wir begeben uns nun auf eine Reise, um die Wissenschaft der Gedanken zu verstehen, indem wir toxisches Denken in 12 Bereichen unseres Lebens durchbrechen. Dabei ist es meine Hoffnung, dass du Freiheit erfahren wirst.

Es ist absolut notwendig zu erkennen, ob du einen Arzt oder ausgebildeten Therapeuten zum Zweck einer umfassenden Behandlung konsultieren solltest. Das gilt vor allem dann, wenn du ernsthafte Krankheitssymptome feststellst. Es ist in keinster Weise in meinem Interesse, dass dieses Buch als Ersatz für eine professionelle medizinische Behandlung dienen soll.

Ich glaube, dass es jedem möglich ist, Freiheit in seinem Gedankenleben zu erlangen. Deshalb habe ich versucht,

# Vorwort

komplexe Wissenschaft aufzugreifen und sie auf verständliche Weise mit Leben zu füllen.

Die Hirnforschung auf der einen Seite und die Lehre über die Gedanken und Kommunikation auf der anderen Seite sind jeweils sehr breit gefächerte Fachgebiete. Dieses Buch gibt einen Überblick, einen Einblick in die unglaubliche Welt des Geistes - anstelle einer technisch vollständigen und neurobiologischen wissenschaftlichen Studie. Aus diesem Grund habe ich am Ende des Buches eine Liste mit weiterführenden Quellen zusammengestellt, die ich selbst für meine eigene Forschung in den vergangenen Jahren genutzt habe. Somit hast du die Möglichkeit, dich bei Interesse weiter damit zu beschäftigen und auseinanderzusetzen.

In Liebe,  
Dr. Caroline Leaf





# 1 TEIL EINS

SCHALTE DEIN GEHIRN AN!

Die Waffen Gottes sind  
mächtig genug, jede Festung zu  
zerstören, jedes menschliche  
Gedankengebäude niederzureißen,  
einfach alles zu vernichten, was sich  
stolz gegen Gott und seine Wahrheit  
erhebt. Alles menschliche Denken  
nehmen wir gefangen und  
unterstellen es Christus.  
(2. Korinther 10,5 HfA)

# 1.

## KAPITEL

### Einführung

Hast du manchmal das Gefühl, dass dein Gehirn „ausgeschaltet“ wurde? Hast du dich schon mal entmutigt, ziellos oder überwältigt gefühlt? Gibt es in deinem Leben oder in deiner Familie ungesunde Verhaltensmuster, die du einfach nicht durchbrechen kannst?

Zum Glück leben wir in einem Zeitalter der Revolution. Heutzutage besitzen wir ein besseres Verständnis darüber, wie wir unsere Gedanken, unsere Gefühle und unseren Körper beeinflussen als je zuvor. Wir sehen ganz deutlich, wie die Erkenntnisse der Hirnforschung in Übereinstimmung mit der Schrift kommen – nämlich dass dein Verstand erneuert werden kann, dass toxische Gedanken und Gefühle ausgekehrt werden können und dass dein Gehirn tatsächlich wieder „angeschaltet“ werden kann.

## WER HAT MEIN GEHIRN AUSGESCHALTET?

Toxische Gedanken sind wie Gift, aber die gute Nachricht ist, dass du diesen Kreislauf des toxischen Denkens durchbrechen kannst. Du kannst die Auswirkungen der toxischen Gedanken umkehren. Und wenn dieser Kreislauf des toxischen Denkens einmal durchbrochen ist, können deine Gedanken tatsächlich jeden Bereich deines Lebens verbessern – deine Beziehungen, deine Gesundheit und sogar deinen Erfolg.<sup>1</sup>

Ein Gedanke mag harmlos erscheinen, aber wenn er toxisch wird, kann sogar ein Gedanke zu einer körperlichen, emotionalen oder geistlichen Gefahr werden.

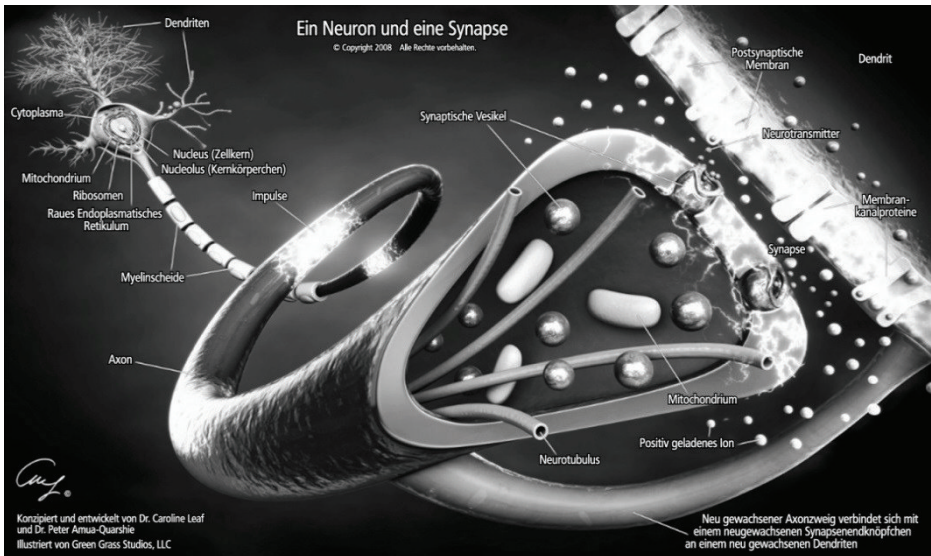


Abb. 1: Ein aktiver Gedanke



Gedanken sind messbar und nehmen geistigen „Grundbesitz“ ein. Gedanken sind aktiv, sie wachsen und verändern sich. Gedanken beeinflussen jede Entscheidung, jedes Wort, jede Handlung und jede körperliche Reaktion, die wir vollziehen.<sup>2</sup>

Jedes Mal wenn du einen Gedanken hast, verändert dieser effektiv dein Gehirn und deinen Körper – zum Guten oder zum Schlechten.

Es gibt zwölf Arten toxischer Gedanken – eine zerstörerische Rotte, die ich das „Dreckige Dutzend“ nenne und die in unserem Verstand und unserem Körper so schädlich wie Gift wirken können. Toxische Gedanken schleichen sich nicht erst als Folge eines Missbrauchs oder eines besonders schrecklichen Traumas in unseren Verstand ein. Toxische Gedanken beeinflussen Menschen in allen Altersstufen, in allen Teilen der Welt und zwar an jedem Tag. Selbst die kleinste Verärgerung, und mag sie noch so unbedeutend erscheinen, kann toxisch werden. Und diese Gedanken müssen ausgekehrt werden.



Erlaube mir, dir das Dreckige Dutzend vorzustellen. Die Bereiche unseres Lebens, die von toxischem Denken angegriffen werden:

- Toxische Gedanken
- Toxische Gefühle
- Toxische Worte
- Toxische Entscheidungen
- Toxische Träume
- Toxische Samen
- Toxischer Glaube
- Toxische Liebe
- Toxische Berührung
- Toxischer Ernst
- Toxische Gesundheit
- Toxische Zeitplanung

Das Resultat toxischen Denkens wirkt sich in Form von Stress auf unseren Körper aus. Diese Art von Stress ist weit mehr als nur ein flüchtiges Gefühl. Stress ist der allgemeine Begriff für die extreme Belastung des körperlichen Systems durch toxisches Denken. Er schadet dem Körper und dem Verstand in vielfacher Weise, angefangen bei Gedächtnislücken bis hin zu ernsthaften psychischen Störungen, Schwächen des Immunsystems, Herzproblemen und Verdauungsschwierigkeiten.<sup>3</sup>

Wenn der Stress um sich greift, bleibt kein System des Körpers verschont. Eine Vielzahl an Studien kann insgesamt deutlich machen, dass bis zu 80% der physischen, emotionalen und psychischen Erkrankungen unserer Zeit als ein direktes Resultat unseres

Gedankenlebens angesehen werden können.<sup>4</sup> Aber es gibt Grund zur Hoffnung. Du kannst den Kreislauf des toxischen Denkens durchbrechen und gesunde Gedankenmuster aufbauen, die Ruhe in dein stürmisches Gedankenleben bringen.<sup>5</sup>

Wir dürfen dem Dreckigen Dutzend samt seinen kriminellen Komplizen (geistige und physische Erkrankungen) nicht erlauben, in die Privatsphäre unseres Gehirns und unseres Körpers einzudringen. Genauso wie wir einem Eindringling verbieten, in den Privatbereich unseres Zuhauses einzudringen. Wir sind mit allem ausgestattet, was notwendig ist, um unser Gehirn zu entgiften und unser großartiges Potential zu nutzen.

Leute fragen mich häufig: „Warum habe ich bisher noch nichts von toxischem Denken gehört?“

Die Antwort ist einfach. Im Hinblick auf die Wissenschaft der Gedanken leben wir in einem revolutionären Zeitalter. Als ich vor über 20 Jahren damit anfang, das Gehirn zu erforschen, war die Wissenschaftsgemeinde noch nicht so weit, eine direkte Verbindung zwischen der Wissenschaft der Gedanken und deren Einfluss auf unseren Körper in Erwägung zu ziehen. Wenn Ärzte keine Ursache für eine Erkrankung finden konnten, hörte man sehr oft die Standardantwort: „Das bilden Sie sich nur ein.“ Diese Phrase kam mit

einem sozialen Stigma einher, denn aus psychiatrischer Sicht wurde bei den meisten psychischen Erkrankungen eine biologische Ursache nicht als Grundlage angenommen.<sup>6</sup>

Die herkömmliche Meinung zu dieser Zeit war, dass das Gehirn wie eine Maschine funktioniere, und falls ein Teil kaputt ginge, es nicht wieder repariert werden könne. Man ging davon aus, dass das Gehirn von Geburt an in einer veranlagten Weise funktioniere und dass es dem Schicksal ausgeliefert sei, sich im Laufe des Alters abzunutzen. Wenn man dieser Annahme nun noch die Vermutung hinzufügt, unser Schicksal sei durch unsere Gene bereits vorherbestimmt, erscheint dies noch düsterer und hoffnungsloser.

Wie du dir vorstellen kannst, führten diese Annahmen zu vielen allgemeinen Schlussfolgerungen darüber, wie man die schwierigsten Erlebnisse im Leben am besten verarbeiten und überwinden könne. Diese Schlussfolgerungen basieren nur leider nicht darauf, wie das Gehirn tatsächlich funktioniert. Aber wir sind nicht mehr länger an diese Fehlannahmen gebunden. Du bist kein Opfer der Biologie.<sup>7</sup> Gott hat uns zur Hoffnung bestimmt: Wir können unser Gehirn anschalten, unseren Verstand erneuern, uns verändern und heil werden.

Weil ich von Kindheit an gelehrt wurde, dass Veränderung zum Guten immer möglich sei, fiel es mir schwer, die negative Sichtweise der Wissenschafts-

gemeinde nachzuvollziehen. Ich dachte, da muss es doch mehr geben, um Kinder mit Lernschwierigkeiten, Patienten mit Kopfverletzungen und all diejenigen zu erreichen, die sich verzweifelt nach Frieden in ihren Gedanken sehnen.

Als ich dann die Archive der Hirnforschung durcharbeitete, fand ich Studien von anerkannten Wissenschaftlern, die nahe legten, dass das Gehirn sich tatsächlich verändern, wachsen und gesund werden könne und dass diese starre Körper-Geist-Trennung kein korrektes Bild des großartigen Gehirns wiedergeben konnte. Als ich eigene Forschungen anstellte, kam ich zu denselben Ergebnissen: Es lässt sich wissenschaftlich tatsächlich belegen, dass Gedanken gemessen werden können, dass sie jeden Bereich unseres Lebens beeinflussen und – das ist das Beste von allem – dass das Gehirn sich tatsächlich verändern kann.<sup>8</sup>

Nun bricht im Bereich der Hirnforschung eine Revolution los, die es so noch nicht gegeben hat.<sup>9</sup> Für mich als Wissenschaftlerin ist dabei das Größte, mitzuerleben, wie alles in Übereinstimmung mit den Geboten Gottes kommt. Ich bin so begeistert davon, dass wir Zeugen eines der spannendsten Wissenschaftsabenteuer der Menschheit sein dürfen – unser „wahres Ich“ zu verstehen. Das will ich dir durch fromme, wissenschaftliche Augen zeigen, die dich zur Hoffnung ermutigen, anstatt die Hoffnung zu zerstören.

## WER HAT MEIN GEHIRN AUSGESCHALTET?

Und ich möchte dir dabei helfen zu realisieren, dass du ein unglaubliches Gehirn hast, das mit echten fassbaren Gedanken gefüllt ist, die du kontrollieren kannst.